

GILLES AZZOPARDI

LES NOUVELLES CLÉS DE VOS RÊVES

ELLES PEUVENT VOUS CHANGER LA VIE !

*Comprendre enfin nos rêves et apprendre à les diriger
En finir avec nos cauchemars
Pratiquer le rêve lucide...*

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Relecture/correction : Éléonore Scherb et Nadia Bellon

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01478-9

GILLES AZZOPARDI

LES NOUVELLES
CLÉS DE VOS
RÊVES

ELLES PEUVENT VOUS CHANGER LA VIE !

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction	8
Chapitre 1 – Que se passe-t-il quand nous dormons ?	11
L'énigme du sommeil	12
Pourquoi dort-on ?	16
Le cerveau dans tous ses états	18
Dans les bras de Morphée... ..	23
« Petits » et « grands » rêveurs.....	25
Chapitre 2 – À quoi ça sert de rêver ?	27
Les rêveurs du passé lointain.....	27
L'hypothèse freudienne.....	32
Le rêve, un « orage cérébral ».....	37
La consolidation des souvenirs.....	39
La théorie de la simulation de la menace	42
La régulation des émotions.....	43
Chapitre 3 – Qu'y a-t-il dans nos rêves ?	47
L'hypothèse de la continuité des rêves.....	48
Rêves d'hommes, rêves de femmes	50
De quoi rêve-t-on dans l'Hexagone ?.....	53
De quoi rêve le monde ?.....	54
Rêves sous influence	57
Même pas en rêve !.....	58

SOMMAIRE

Chapitre 4 – Le tissu de nos rêves	63
La nature.....	64
Les lieux	69
Les choses	75
Les personnages	80
Le corps.....	85
Les animaux.....	90
Les couleurs.....	95
Chapitre 5 – Les rêves prémonitoires existent-ils vraiment?...	99
À quoi reconnaît-on un rêve prémonitoire?.....	101
Vrais rêves, fausses prémonitions	104
Peut-on prévoir l’avenir?.....	105
Charlatanisme ou rêves prémonitoires?.....	108
Le «hasard» fait bien les choses	109
L’hypothèse cognitiviste.....	110
Mon cerveau, ce héros!	112
Chapitre 6 – Huit rêves récurrents au banc d’essai	115
Le continuum de répétition	116
Être pourchassé.....	118
Perdre ses dents.....	119
Tomber dans le vide	121
Voler dans les airs.....	122
Être nu en public.....	123
Perdre le contrôle de sa voiture	125
Rêver d’un même lieu inconnu	126
Découvrir de nouvelles pièces dans une maison	128
Sortir de la boucle	129

Chapitre 7 – Les rêves érotiques	131
De qui rêve-t-on sous X?	133
Analyser ses rêves X.....	136
Peut-on parler de nos rêves X?	138
Pourquoi n’ose-t-on pas en parler?	139
Décoder les rêves X les plus fréquents.....	142
Chapitre 8 – Que faire de nos cauchemars?	147
Tous les mauvais rêves ne sont pas des cauchemars	149
Pourquoi fait-on des cauchemars?	151
Le top 10 de nos pires cauchemars.....	154
Les rêves d’angoisse	156
Se débarrasser de ses cauchemars.....	160
Mon enfant fait des cauchemars, que faire?.....	162
Chapitre 9 – Décoder un rêve	165
L’analyse freudienne des rêves	168
« Un rébus enveloppé de mystère au sein d’une énigme ».....	169
Cinq « personnages » en quête d’auteur	172
Comment se construit un rêve?	174
10 clés pour interpréter vos rêves.....	177
La police des rêves.....	180
Chapitre 10 – La pratique du rêve lucide	183
Pince-moi, je rêve	186
Quel rêveur sommeille en vous?.....	188
Rêver en conscience	194
Guider ses rêves	198
Le yoga du rêve	201

SOMMAIRE

Chapitre 11 – La FAQ du rêve	203
Qu'est-ce que rêver?	204
Tout le monde rêve-t-il des mêmes choses?	205
Est-ce normal de ne pas rêver?	205
Est-ce normal de rêver en noir et blanc?	206
Les rêves ont-ils un genre?	207
« Pourquoi je refais souvent le même rêve? »	207
La nuit porte-t-elle conseil?	208
Peut-on trouver l'inspiration en rêvant?	209
Peut-on apprendre en dormant?	210
Peut-on rêver de quelqu'un que l'on n'a jamais vu?	211
De quoi rêvent les bébés?	212
De quoi rêvent les aveugles de naissance?	212
Les animaux rêvent-ils?	213
Rêves du matin, câlins?	214
Plus ça ronfle, moins ça aime?	215
Manger du fromage avant de dormir provoque-t-il des cauchemars?	215
Qu'est-ce que la sexomnie?	217
Peut-on rêver que l'on rêve?	217
De quoi rêvent les femmes enceintes?	218
Est-il dangereux de réveiller un somnambule?	219
Sources	221
Index	235

Introduction

Dans la nuit du 10 au 11 novembre 1619, le jeune Descartes – il n’a que 23 ans – fait trois rêves¹ qui vont changer durablement le cours de la pensée occidentale et, par conséquent, celui du monde.

Le premier est un cauchemar. Descartes marche tranquillement dans la rue lorsqu’il penche soudainement du côté gauche, son flanc droit ne pouvant le retenir. Il tente de se redresser mais un vent tourbillonnant le contraint à tourner sur lui-même, plusieurs fois, en équilibre sur son pied gauche. Il se réfugie dans un collège, cherche à gagner son église pour y prier mais, s’apercevant qu’il a croisé un homme de sa connaissance sans le saluer, il veut retourner sur ses pas. Un nouveau vent violent qui souffle contre l’église l’en empêche.

Son deuxième rêve tient à la fois de l’hallucination hypnagogique et du faux réveil. Il entend un coup de tonnerre qui l’effraie et le réveille. Ouvrant les yeux, il voit sa chambre pleine d’étincelles.

Enfin, dans le troisième, Descartes découvre sur sa table un dictionnaire et un recueil de poésies dans lequel il lit ce vers : « Quel chemin suivrai-je dans la vie ? » Au même moment un homme apparaît et lui présente un poème commençant par « Est et Non ». Descartes veut lui montrer son propre recueil de poésie,

INTRODUCTION

mais celui-ci s'avère illustré de petits portraits. Puis le livre et l'homme disparaissent soudainement. Descartes comprend alors qu'il rêve et, conscient de rêver, il interprète son rêve avant même que le sommeil ne le quitte : le dictionnaire représente la science, le recueil de poésie la philosophie et la sagesse. C'est à elles que son avenir sera désormais consacré.

Le père putatif de la raison moderne croyait donc aux rêves. C'est un rêve lucide – un rêve où l'on se sait en train de rêver – qui décida de sa vocation. On pourrait trouver cela ironique. Mais cela l'est moins lorsque nous savons que « nous sommes plus curieux du sens des rêves que des choses que nous voyons éveillés² ». Nos rêves nous semblent receler des vérités profondes et ils ont parfois une telle puissance qu'ils décident, qu'on le veuille ou non, de notre sort.

« Le rêve est une seconde vie. Je n'ai pu percer sans frémir ces portes d'ivoire ou de corne qui nous séparent du monde invisible », disait Gérard de Nerval. Une vie qui nous permet de réaliser nos désirs les plus secrets, si l'on en croit Freud. Nos rêves sont, de facto, des expériences de réalité virtuelle. Grâce à eux, nous pouvons explorer et découvrir, sans risque, toutes les facettes de notre personnalité. D'autant que, même si tout n'est pas possible dans le monde des rêves (comme nous le verrons plus loin), tout y est permis. C'est le plus grand espace de liberté dont nous disposons pour nous exprimer lorsqu'on n'y impose pas sa propre censure.

LES NOUVELLES CLÉS DE VOS RÊVES

Revers de la médaille : nos rêves sont énigmatiques. Ils ont besoin d'être interprétés pour faire sens dans notre existence quotidienne. Jusque-là, c'était le rôle des clefs des songes (des recueils prétendant révéler le sens caché des rêves) et, plus tard, celui de la psychanalyse. Mais avec les progrès récents des neurosciences, d'autres portes se sont ouvertes sur le monde des rêves. Des portes que vous pouvez aujourd'hui franchir sans frémir. Il est désormais possible de se souvenir de ses rêves, de mieux les comprendre, voire – pour les plus audacieux – de les guider.